12

COMPENDIO PRATICO

DE

GYMNASTICA

Para uso das Escolas Normaes e Primarias

POR

Antonio Martiniano Ferreira

Ex-professor da extincta companhia
de Aprendizes Militares e actual professor de gymnastica e evoluções
militares da Escola Normal da Capital

OURO PRETO
IMPRENSA OFFICIAL DO ESTADO DE MINAS
1897

5—97

PARECERES

Parecer do Conselho Superior de Instrucção Publica do Estado de Minas Geraes sobre o COMPENDIO PRATICO DE GYMNASTICA, do professor Antonio Martiniano Ferreira.

N. 1

O Conselho Superior, em sessão, depois de ouvir ler e discutir o parecer da respectiva secção sobre o *Compendio Pratico de Gymnastica* do professor Antonio Martiniano Ferreira, considerando que o referido compendio corresponde perfeitamente aos intuitos e á bem louvavel expectativa de seu auctor — resolve seja o mesmo adoptado nas escolas normaes e primarias do Estado.

Sala das sessões do Conselho Superior, 20 de fevereiro de 1896.

O presidente, dr. HENRIQUE DINIZ.
O secretario interino, AURELIO PIRES.

N. 2

A commissão abaixo assignada, nomeada pela congregação dos professores da Escola Normal da Capital para emittir parecer sobre a adopção do compendio elementar de gymnastica do professor Antonio Martiniano Ferreira, considerando que o mesmo compendio já foi approvado pelo Conselho Superior e que aos professores das Escolas Normaes é facultada a escolha de compendios approvados por esse Conselho, é de parecer que o referido compendio seja adoptado como guia no ensino dessa disciplina.

Ouro Preto, 28 de março de 1896.—A commissão, *Benjamim Jacob, Joaquim Gomes Michaeli, João Bueno da Costa Macédo.*

O Compendio pratico de Gymnastica, que nos foi transmittido para sobre o mesmo emittirmos parecer, é escripto pelo professor desta disciplina na Escola Normal da Capital, sr. Antonio Martiniano Ferreira, que o submetteu á approvação do Conselho Superior, para ser adoptado nas escolas normaes e primarias deste Estado.

O parecer que sobre o mesmo passamos a emittir é concebido como se segue, cumprindo observar que não deixamos despercebido o que disse o auctor em seu officio ao sr. dr. Secretario do Interior, a saber :

« A lei n. 41 de 3 de agosto de 1892, no art. 160, estabelece o ensino de Gymnastica nas escolas normaes e primarias

« Não havendo actualmente compendio pelo qual o alumno possa estudar a referida materia, tomei a iniciativa de organizar o pequeno trabalho que vos apresento, o qual, comquanto não seja completo, contém as principaes regras e noções elementares de gymnastica, evoluções e trabalhos de apparelhos.

« Este compendio, pela sua simplicidade e clareza, presta-se perfeitamente para o ensino desta materia. Peço-vos, pois, que mandeis submetel-o ao Conselho Director, afim de que sobre elle dê o parecer que julgar de justiça. »

O compendio, de que nos occupamos não é, com effeito, como diz o auctor, um tractado completo de gymnastica ; não obstante, reconhecemos adaptar-se perfeitamente ao ensino dessa cadeira nas escolas normaes e primarias do Estado.

Escripto em linguagem correcta e intelligivel, contendo as principaes regras e exercicios de gymnastica e alguns de evoluções militares, é illustrado com vinte e oito gravuras, que sobre-modo contribuem para toda comprehensão da materia, já pelo alumno, já pelo professor instructor, que, versado, como se não pode deixar de suppor, sobre o assumpto, muita facilidade encontrará em transmitil-o applicada e experimentalmente, em vista da clareza da linguagem, do methodo, da escolha emfim, dos exercicios, que são expostos com habilidade e proficiencia

Attendendo que o ensino de gymnastica é por sua propria natureza exacto e positivo, comprehendendo esta verdade, o alludido auctor fel-o precisamente pratico e intuitivo e capaz de ser applicado em as nossas escolas com bastante bom exito e segurança.

Releva ponderar que, como trabalho compilado, destaca-se vantajosamente o compendio de que nos occupamos, já porque o auctor affeiçoara-lhe um methodo proprio, já porque, não descurando dos preceitos didacticos fundamentaes, como sejam — *a precisão*, a *clareza* e a *concisão*, conseguira, pela simplicidade da exposição e pela singeleza da linguagem — pôl-o ao alcance de qualquer intelligencia.

De cunho puramente pratico o referido trabalho, avisada e reflectidamente, ao que parece, deixara o auctor de revestil-o de leve sequer, ao menos, de noções theoricas ou de qualquer noticia historica, o que aliás poderia ter feito, posto que succintamente, na *introducção*, o que seria vantajoso.

Pensam alguns autores que a unica, sinão a maior difficuldade a pleitear na organisação de um trabalho didactico, mormente para principiantes, — é a *dosagem*.

Sciente ou inconsciente desta verdade, o auctor do Compendio Pratico de Gymnastica, sem mais preambulos e averiguações, entrára no amago do assumpto, limitando-se a expor da materia o *quantum* se lhe deparára de mister para conseguir o seu *desideratum*, qual fôra o de organisar um compendio modesto, sim, porem nos casos de merecer a approvação do Conselho Superior de Instrucção Publica.

Considerando, pois, que o *Compendio Pratico de Gymnastica* corresponde perfeitamente aos intuitos e á bem louvavel expectativa do seu auctor, seja adoptado nas escolas normaes e primarias do Estado, pelas razões que deixámos expendidas.

Ouro Preto, 31 de janeiro de 1896. — *Luiz Gonçalves da Silva Pessanha,* relator.

PREFACIO

Os exercicios de gymnastica estão hoje geralmente introduzidos em todos os estabelecimentos de educação e tambem nas casas de familia, como um dos melhores meios de corrigir defeitos organicos e tambem para o rapido desenvolvimento dos musculos das crianças ainda das mais perfeitas.

Os paes de familia, porém, educados em tempos em que não se cogitava dos beneficos effeitos desta arte, poucos conhecimentos têm della, e portanto não poderão por si dar um ensino proveitoso desta parte da educação physica, sem que tenham um compendio onde, com clareza, encontrem as regras essenciaes.

Alem disso, a lei n. 41 de 3 de agosto de 1892 estabelece o ensino da gymnastica nas escolas primarias deste Estado.

Têm, portanto, os antigos professores, alguns já velhos, necessidade de ensinar esta arte, o que só poderão fazer tendo á sua disposição um compendio que lhes dê as noções indispensaveis para esse fim.

Levado por essas considerações, entendi que prestaria um grande auxilio a meus collegas, apresentando-lhes esta pequena obra, para a qual peço toda a benevolencia possivel.

O auctor

Antonio Martiniano Ferreira.

EDUCAÇAO PHYSICA

1.ª LIÇÃO

A GYMNASTICA é a arte de desenvolver o organismo por meio de exercicios convenientemente applicados.

Os FINS principaes da gymnastica são tres:

I

TORNAR robusta a pessoa debil, dando grande força aos musculos por meio de exercicios moderados e convenientemente applicados.

II

DEBELLAR certas enfermidades, como sejão fraqueza do organismo, falta de circulação do sangue e muitas outras, principalmente quando se acham em principio.

III

Curar certas enfermidades, principalmente as nervosas, em que tem dado excellentes resultados.

Neste caso, somente se deve fazer applicação da gymnastica depois de ter sido ouvido o medico.

Como exemplo, citarei o excellente resultado obtido pelo dr. Gesteira, mandando applicar a gymnastica como meio curativo de um menor da extincta companhia de aprendizes militares em 1880.

Este menor tinha as pontas dos pés voltadas para dentro e os calcanhares para fóra—defeito de nascença. Com a continuação dos exercicios convenientemente applicados, os pés tomaram a posição natural, corrigindo o defeito que sobremodo difficultava o andar.

Os exercicios gymnasticos são de duas naturezas :

I

Exercicios activos.

II

Exercicios passivos.

Os primeiros actuam de um modo mais ou menos violento sobre o systema muscular.

Entre estes exercicios citaremos os passeios a pé ou a cavallo, a corrida, o salto e a natação.

Os segundos comprehendem todos os exercicios que dependem de uma força exterior applicada sobre todo o corpo ou sobre alguma de suas partes:

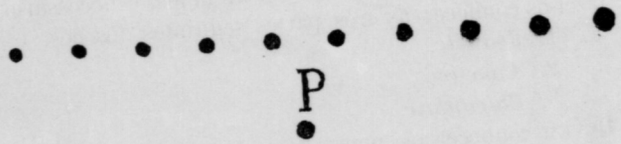
Exemplo: passeios de trem, em cadeirinha de barca, á vela ou vapor.

2.ª LIÇÃO

EXERCICIOS ELEMENTARES

Formatura de pelotões. O professor deve collocar os alumnos maiores á direita e os menores á esquerda, de modo que sempre fiquem formados por altura em uma ou duas fileiras, fazendo tocar os cotovelos de leve aos condiscipulos e recommendando que não se apertem. Em seguida manda alinhar para a direita ou esquerda e, verificado o alinhamento, dá a voz: *Olhar frente* (Fig. 1)

Fig. 1



Posição do corpo na formatura. Calcanhares unidos e as pontas dos pés abertas para fóra, o corpo quadrado em frente, os braços estendidos ao longo do corpo, a cabeça levantada, olhando em frente. (Fig. 2)

Fig. 2

Para alinhar o pelotão. O professor dá a voz — *pela direita perfilarem!* Os alumnos volvem a cabeça para a direita, excepto o primeiro da direita, que serve de ponto do alinhamento. Todos os mais alumnos tratam de olhar para a direita até que o professor verifique o alinhamento e dê a voz: *Olhar frente!*

DIREITA VOLVER. O professor manda: *pelotão, direita volver*. Os alumnos levam o concavo do pé direito ao calcanhar do pé esquerdo (*1.° tempo*). A' voz: *volver!* levantam as pontas dos pés e rodam sobre os calcanhares o corpo para o lado direito (*2.° tempo*).

PARA A ESQUERDA VOLVER! os alumnos levam o calcanhar do pé direito ao joanête do pé esquerdo (*1.° tempo*). A' voz: *volver!* levantam as pontas dos pés e rodam o corpo pelo lado esquerdo (*2.° tempo*).

MEIA VOLTA A' DIREITA. O professor manda: *Pelotão, meia volta á direita: volver!* cada alumno leva o joanête do pé direito ao calcanhar do pé esquerdo e, levantando as pontas dos pés, roda o corpo pelo lado direito, dando a frente para onde tinha as costas.

PARA melhor exercitar os alumnos, é necessario fazel-os conhecer as tres partes seguintes dos pés.

1.ª *Joanête.*
2.ª *Concavo.*
3.ª *Calcanhar.*

DEVEM conhecer os nomes dos dedos das mãos.

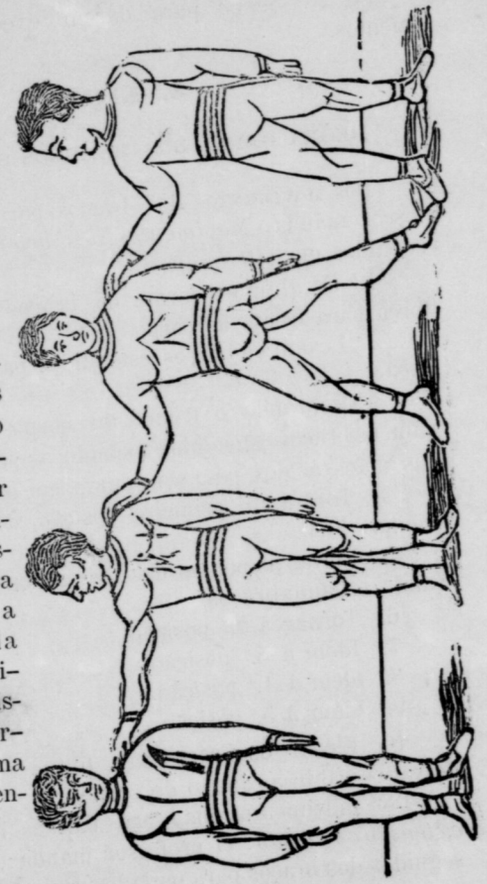
1.° *Minimo.*
2.° *Medio.*
3.° *Sub-medio.*
4.° *Indicador.*
5.° *Polegar.*

PARA os exercicios sem auxilo de apparelhos, é preciso finalmente conhecer as (9) articulações do corpo, sobre que recahem esses exercicios:

1.° *Do pescoço.*
2.° *Dos dedos.*
3.° *Dos pulsos.*
4.° *Dos cotovelos.*
5.° *Dos hombros.*
6.° *Dos rins.*
7.° *Das coxas.*
8.° *Dos joelhos.*
9.° *Dos pès.*

TOMAR pequena distancia para a direita ou para a esquerda. A' primeira voz, cada alumno colloca a mão direita no hombro esquerdo de seu condiscipulo; á segunda voz, todos os alumnos, em passo lateral, andam para o lado esquerdo, sem oitavar o corpo até que todos obtenham os braços estendidos. A' voz *firme*! deixam cahir os braços ao longo do corpo. Quando tem de tomar pequena distancia para a esquerda, colloca cada alumno a mão esquerda no hombro direito do condiscipulo e observa-se a mesma regra precedente. (Fig. 3)

Fig. 3



Duas são as vozes que o professor dá nos exercicios elementares.

A *1.ª Serve* para os alumnos prepararem o movimento.

A *2ª. Serve* para darem execução aos movimentos.

3.ª LIÇÃO

REGRA GERAL DOS MEMBROS SUPERIORES

Dos movimentos dos braços para frente. O professor manda: *Movimentos dos braços para frente* seguidos em (*10 tempos*).

1.º Os alumnos levam os braços estendidos com força para frente do corpo.

2.º Levam os braços estendidos para cima da cabeça.

3.º Dobrando o tronco do corpo para baixo, levam os braços estendidos tocando as pontas dos dedos das mãos ás dos pés, sem curvarem os joelhos.

4.º Tornar á primeira posição dos braços para frente.

5.º Elevar as pontas dos dedos aos hombros curvando os ante-braços.

6.º Tornar á 2.ª posição.

7.º Idem á 5.ª posição.

8.º Idem á 1.ª posição.

9.º Idem á 5.ª posição.

10.º Elevar os braços para frente e em seguida deixal-os cahir ao longo do corpo.

Dos movimentos dos braços para os lados. *Flexão extensão e rotação*. O professor manda: *movimentos* seguidos dos braços para os lados, em (*10 tempos*).

1.º Os alumnos levão os braços estendidos para os lados.

2.º Os braços estendidos para cima da cabeça.

3.º Voltão á primeira posição.

4.º Curvando os ante-braços, levão as mãos aos peitos de modo que as pontas dos dedos se toquem, estando a parte palmar voltada para o sólo.

5.º Voltão á primeira posição.

6.º Estando os braços estendidos aos lados, dobram-se os ante-braços, fazendo esquadro.

7.º Voltão á primeira posição.

8.º Rotação dos braços para frente.

9.º Idem para traz.

10. Deixar cahir os braços ao longo do corpo.

Fig. 4

Todos estes movimentos devem ser feitos com presteza e força.

Exercicio. Movimento do ante-braço, flexão e extensão a dois tempos. O professor manda: *Morimento do ante-braço direito ou esquerdo:* A' voz—*um*! o alumno leva a mão ao peito, A' voz—*dois* ! deixa o braço cahir ao longo do corpo e vai repetindo este movimento até que se dê a voz —*firme* ! (Fig. 4)

Movimento do ante-braço para traz. O professor manda: *Flexão e extensão* do ante-braço para traz. A' voz —*um* ! o alumno leva as mãos sobre a cintura, torcendo os braços de modo a formar um angulo cujo vertice fique voltado para traz.

Flexão e extensão dos dedos. O professor manda: Que á voz — *um* ! o alumno estenda quanto pos-

sivel os dedos; á voz — *dois* ! feche a mão, isto até á voz — *alto !* em que fica firme.

Flexão e extensão dos pulsos. O professor manda: Que á voz — *um !* o alumno levante a mão com a face dorsal para cima até formar com o ante-braço um angulo recto ou quasi recto; á voz — *dois !* leva a mão para baixo, formando tambem um angulo recto ou quasi recto e repetem-se estes movimentos até á voz — *alto !*

Movimento lateral dos pulsos. O alumno faz um movimento identico ao explicado, mas, em vez de ser para cima, é para os lados.

Flexão e extensão dos hombros. O professor manda : Que á voz—*um !* o alumno faça passar os hombros acima da linha natural; á voz— *dois !* volte á posição primitiva e assim até á voz — *alto !* em que fica firme.

Flexão e extensão dos hombros para traz, elevando os braços na mesma posição. O professor manda : Que á voz — *um !* o alumno leve os braços para a retaguarda, formando um angulo com a linha do corpo ; á voz —*dois !* faz a elevação dos hombros ; á voz —*firme !* volta á posição primitiva do corpo.

Rotação dos braços para os lados. O professor manda : Que á voz—*um !* o alumno eleve os braços para os lados do corpo de modo que fiquem na linha dos hombros, e á voz — *dois* ! faz os braços rodarem, porém conservando-os bem estendidos, isto até á voz — *alto !*

Rotação completa dos braços. O professor manda: Que á voz — *um !* o alumno eleve os braços estendidos para cima da cabeça ; á voz —*dois !* os deixe cahir ao longo do corpo até á voz — *alto !*

Movimento dos dedos das mãos para frente. O professor manda: Que á voz — *um !* o alumno curve os antebraços, unindo os cotovellos aos lados do corpo e voltando a parte palmar da mão para frente ; á voz — *dois !* move rapidamente os dedos de modo que as pontas toquem a parte palmar da mão.

4.ª LIÇÃO

Continuação dos exercicios musculares dos membros superiores.

Flexão e extensão da cabeça para os lados. O professor manda: Que á voz — *um !* o alumno volva a cabeça ao lado direito ; a voz — *dois !* ao lado esquerdo, até á voz — *alto !* (Fig. 5)

Fig. 5

Fig. 6

Flexão e extensão da cabeça para diante e para traz. O professor manda: Que á voz—*um!* o alumno mova a cabeça para diante e á voz —*dois* ! para traz atéa voz — *alto* ! (Fig. 6)

Flexão e extensão do pescoço. A' voz—*um*! o alumno move a cabeça para o lado direito, de modo que a orelhadireita toque o hombro direito,conservando-o firme; á voz —*dois!* faz o mesmo movimento para o lado esquer-

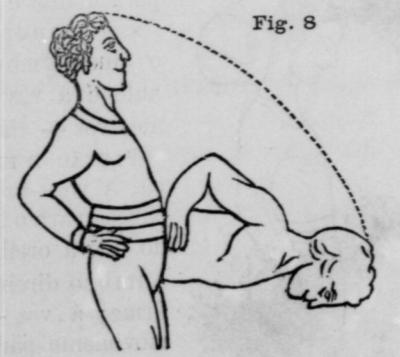
do. Repetem-se esses movimentos até á voz — *alto!* (Fig. 7)

Fig. 7

Rotação da cabeça. A' voz — *um!* o alumno faz a rotação da cabeça ligeiramente, conservando o corpo firme.

Flexão e extensão dos rins. O professor manda: Que á voz — *um*! o alumno colloque as mãos sobre a cintura, os quatro dedos para traz e o pollegar para frente. A' voz — *dois*! o discipulo dobra o tronco do corpo para frente, formando um angulo recto e conservandoas pernas firmes. A' voz — *tres*! volta á primeira posição e vai repetindo as mesmas posições até á voz — *alto*! (Fig. 8)

Fig. 8



Flexão e extensão dos rins, dobrando o tronco do corpo para traz. A' voz — *um*! o alumno colloca as mãos, como no exercicio antecedente; á voz — *dois*! dobra o tronco do corpo para traz o quanto possivel for, conservando as pernas firmes, e á voz — *tres*! volta á primeira posição e assim até que mande fazer *alto*!

Movimentos dos rins para os lados. A' voz — *um*! o discipulo dobra o tronco do corpo para o lado direito; á voz — *dois*! para o lado esquerdo; e repetem-se as mesmas posições atè que se dê á voz — *alto*!

Rotação dos rins. O professor manda: Que á voz — *um!* as mãos sejam postas na cintura; á voz — *dois!* o alumno procura rodar o tronco do corpo a começar do lado direito, conservando as pernas firmes e isto até á voz — *alto*!

EXERCICIOS MUSCULARES DOS MEMBROS INFERIORES

Flexão e extensão do pé direito ou esquerdo. O professor manda: Que á voz — *um*! o alumno colloque a perna direita (ou esquerda) para a frente; á voz — *dois*! eleve e abaixe a ponta do pé até á voz — *alto*! (Fig. 9)

Fig. 9

Rotação do pé. O professor manda: Que á voz — *um*! o alumno eleve a perna direita ou esquerda para frente; á voz — *dois*! procure rodar o pé a começar de qualquer lado, conservando o corpo firme em equilibrio sobre a perna que fica sobre a arêa.

Movimentos do pé para os lados. A' voz — *um* ! o discipulo faz o movimento como no antecedente, com a differença que, em lugar da rotação, move ligeiramente o pè ao lado direito e ao esquerdo e assim continua até á voz — *firme* !

Movimento do pé para baixo e para cima. A' voz — *um* ! o alumno eleva a perna como no exercicio antecedente, com a differença que, á voz — *dois* ! levanta o pè para cima e à voz — *tres* ! leva-o para baixo.

Rotação da perna direita ou esquerda. O professor manda: Que á voz — *um* ! o discipulo eleve a perna estendida para frente; á voz — *dois* ! dê a rotação ligeira a começar de qualquer lado, tendo em vista a firmeza do corpo sobre a perna que se acha no sólo. Continua assim até á voz — *alto* ! momento em que se deve tomar a posição primitiva.

Exercicio. Elevação da perna direita ou esquerda em esquadro para frente do corpo. O professor manda: Que á voz — *um* ! o alumno eleve uma das pernas vagarosamente á frente, conservando o corpo em equilibrio sem curvar o joelho da perna que fica sobre o terreno e conserva-se nesta posição até á voz — *alto* ! Então o alumno volta á posição primitiva.

Exercicio. Elevar a perna direita ou esquerda á frente do corpo e em seguida recahir o peso do corpo sobre a perna que fica no terreno, assentando o corpo sobre o joelho esquerdo. O professor manda: Que á voz — *um* ! o alumno eleve uma das pernas em esquadro para frente do corpo ; á voz — *dois* ! desce vagarosamente o corpo sobre a perna que se acha sobre o sólo, conservando a perna em esquadro em sua posição até á voz — *alto* ! com a qual o alumno volta á posição primitiva.

Exercicio. Elevar uma das pernas ao lado direito ou esquerdo. O professor manda: Que á voz — *um !* o alumno eleve vagarosamente tanto quanto possivel a perna direita para o lado direito ; á voz — *dois !* volta á primeira posição. (Fig. 10)

Fig. 10

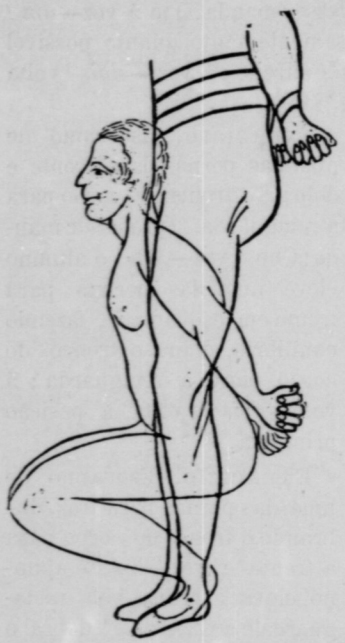
Exercicio. Esquadro de uma das pernas para frente e dobrar o tronco do corpo para a retaguarda. O professor manda: Que á voz — *um* ! o alumno eleve uma das pernas para frente em esquadro e, fazendo equilibrio, dobra o tronco do corpo para a retaguarda ; á voz — *dois* ! volta á posição primitiva.

Exercicio. Esquadro de uma das pernas para traz, dobrando o tronco do corpo para a frente. A' voz — *um* ! o alumno eleva a perna pela rectaguarda e á voz — *dois* ! dobra o tronco do corpo para frente. A' voz — *alto* ! toma a posição primitiva.

Flexão e extensão dos membros inferiores sustentando os pés no sólo.

Flexão e extensão dos joelhos em dois movimentos. A' voz — *um* ! o alumno dobra os joelhos e á voz — *dois* ! volta á primeira posição, conservando sempre as mãos na cintura. Continua este movimento até á voz — *alto* ! (Fig. 11)

Fig. 11



FLEXÀO e extensão das coxas e joelhos. O professor manda que á voz — *um* ! o alumno desça perpendicularmente o corpo, dobrando os joelhos e conservando as pontas dos pés unidas; levanta os calcanhares, fazendo o movimento do corpo recahir sobre as pontas dos pés e continua assim até á voz — *alto* !

5.ª LIÇÃO

EXERCICIO DE ORDEM

1.º EXERCICIO. FORMAR pelotão sobre uma fileira.

2.º EXERCICIO. Alinhamento.

3.º EXERCICIO. Principios de passo ordinario. O professor manda : *pelotão, em frente*, ordinario, *marche* ! A' voz de —marche, o alumno faz recahir o peso do corpo sobre a perna direita, curvando um pouco o joelho esquerdo para direita poder romper a marcha com o pé esquerdo.

EXERCICIO. PASSO ordinario, dobrando o joelho, cadencia moderada.

EXERCICIO. PASSO ordinario recuando.

EXERCICIO. PASSO ordinario combinado lateral para a direita ou esquerda.

TODAS as marchas de passo ordinario podem ser feitas, lançando o alumno as pernas como de ordinario ou elevando o joelho, o que é mais usual no ensino da gymnastica.

DA MARCHA EM COLUMNA

1.º EXERCICIO. FORMAÇÃO de pelotão em duas fileiras.

2.º EXERCICIO. TOMAR grande distancia,

3.º EXERCICIO. VOLVER á direita ou esquerda.

4.º EXERCICIO. MARCHA em columna.

5.º EXERCICIO. MUDAR de direcção por fileira.

Na marcha o professor manda — direita ou esquerda *volver ! Em frente !*

São variadissimos os exercicios de ordem que se podem praticar, marchando em columna.

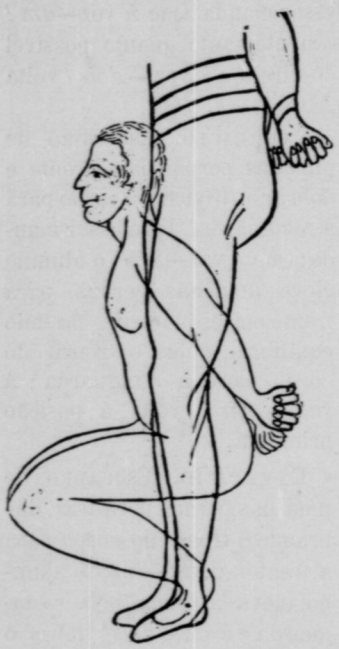
1.º Contra-marcha á direita.

2.º Idem á esquerda.

3.º Idem á retaguarda.

E' do arbitrio do professor variar quanto possivel as marchas, já — contra-marchando, já — volvendo para qualquer lado, já — com direcção de *direita ou esquerda rodar* ou — *marchando* em frente — *Cadencia moderada* ou *cadencia accelerada* — ou passo accelerado em voz de *marche-marche !* Todas estas marchas ou carreiras podem ser praticadas em terrenos planos ou desiguaes, sobre pedras etc., do que resulta adquirir-se grande equilibrio.

Fig. 11



FLEXÀO e extensão das coxas e joelhos. O professor manda que á voz — *um* ! o alumno desça perpendicularmente o corpo, dobrando os joelhos e conservando as pontas dos pés unidas; levanta os calcanhares, fazendo o movimento do corpo recahir sobre as pontas dos pés e continua assim até á voz — *alto* !

5.ª LIÇÃO

EXERCICIO DE ORDEM

1.º EXERCICIO. FORMAR pelotão sobre uma fileira.

2.º EXERCICIO. Alinhamento.

3.º EXERCICIO. Principios de passo ordinario. O professor manda : *pelotão, em frente*, ordinario, *marche* ! A' voz de —marche, o alumno faz recahir o peso do corpo sobre a perna direita, curvando um pouco o joelho esquerdo para direita poder romper a marcha com o pé esquerdo.

EXERCICIO. PASSO ordinario, dobrando o joelho, cadencia moderada.

EXERCICIO. PASSO ordinario recuando.

EXERCICIO. PASSO ordinario combinado lateral para a direita ou esquerda.

TODAS as marchas de passo ordinario podem ser feitas, lançando o alumno as pernas como de ordinario ou elevando o joelho, o que é mais usual no ensino da gymnastica.

DA MARCHA EM COLUMNA

1.º EXERCICIO. FORMAÇÃO de pelotão em duas fileiras.

2.º EXERCICIO. TOMAR grande distancia,

3.º EXERCICIO. VOLVER á direita ou esquerda.

4.º EXERCICIO. MARCHA em columna.

5.º EXERCICIO. MUDAR de direcção por fileira.

Na marcha o professor manda — direita ou esquerda *volver ! Em frente !*

São variadissimos os exercicios de ordem que se podem praticar, marchando em columna.

1.º Contra-marcha á direita.

2.º Idem á esquerda.

3.º Idem á retaguarda.

E' do arbitrio do professor variar quanto possivel as marchas, já — contra-marchando, já — volvendo para qualquer lado, já — com direcção de *direita ou esquerda rodar* ou — *marchando* em frente — *Cadencia moderada* ou *cadencia accelerada* — ou passo accelerado em voz de *marche-marche !* Todas estas marchas ou carreiras podem ser praticadas em terrenos planos ou desiguaes, sobre pedras etc., do que resulta adquirir-se grande equilibrio.

DOS SALTOS

Os saltos podem ser praticados (1.º) á pé firme sem auxilio de apparelho; (2.º) por meio da carreira; (3.º) com auxilio de apparelho.

I SALTO para a retaguarda. O alumno conta comsigo mesmo um, dois e tres tempos. No 1.º deixa o corpo cahir, dobrando os joelhos e volta á posição primitiva; no segundo faz a mesma cousa e no terceiro, depois de ter dobrado os joelhos, dá o impulso para traz, procurando fazer o corpo rodar no ar de modo que caia no solo com as pontas dos pés e os joelhos dobrados. Deixar de observar estas regras é arriscar-se a quedas desastrosas.

II. O alumno deve empregar a carreira como meio impulsivo, quando quer saltar grandes distancias sobre uma area ou quando faz exercicios pulando vallos de larguras regulares. Regra. O alumno toma a distancia de 40 ou 50 passos do ponto em que deve começar o pulo, prepara-se elevando o pé esquerdo á frente, curvando um pouco o joelho e recahindo o peso do corpo sobre o mesmo e em seguida lança o corpo em carreira sobre a area. Ao chegar ao vallo, distancia de dois a tres passos, atira o corpo com força, saltando assim o vallo ou lugar desejado. Deve, ao tocar o solo do outro lado, cahir com as pontas dos pés, curvando os joelhos, para que desappareçam os contra-tempos.

III. SALTO com apparelho fixo. O alumno toma o apparelho de modo que as unhas fiquem para frente. Balançando o corpo, conta dois tempos para si e no terceiro deixa o apparelho; dando impulso para cima, afim de evitar os contra-tempos e procura tocar o solo com as pontas dos pés, curvando os joelhos.

6.ª LIÇÃO

DOS EXERCICIOS COM APPARELHOS MOVEIS, MASSAS, ALTERES E BARRAS ESPHERICAS

O professor observará que o alumno ao começar a trabalhar em apparelhos fixos ou moveis deve collocar na cintura um cinto. Este cinto é formado por fazenda de grossa aniagem bem forte e deve conter na extremidade esquerda uma argola de tamanho regular, de modo que se possa pegar com a mão direita. Deve conter na mesma parte tres presilhas de couro forte; na extremidade direita deve conter tres fortes fivelas de modo que possão apertal-o na cintura.

Duas são as utilidades do cinto: a primeira é evitar contra-tempos que pode receber o ventre, evitando assim a producção de algum defeito physico, e a segunda é que o professor pode auxiliar o alumno no exercicio do apparelho, pegando na argola do cinto. Pode além disso evitar alguma queda que por ventura possa se dar.

DAS MASSAS

A MASSA é formada por um cone de madeira, construido de modo que se possa pegar em uma parte mais fina, feita para esse fim.

E na parte inferior tem uma base sobre a qual se assenta. (Fig. 12)

EXERCICIOS

Fig. 12

Estes exercicios dividem-se em duas classes.

Primeira classe: trabalho com uma só massa.

Segunda classe: trabalho com duas massas.

Trabalho com uma massa.

Primeiro exercicio.

1.º Elevar a massa ao hombro direito;

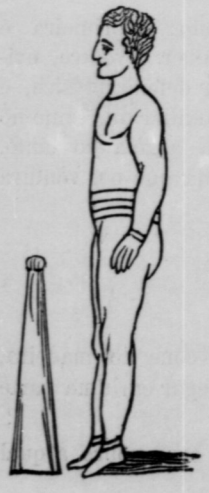
2.º Descer pela direita elevando a mão á altura do hombro;

3.º Descer pela esquerda;

4.º Tornar a eleval-a ao hombro;

5.º Repousar no solo. (Fig. 13)

Fig. 13



Segundo exercicio. O mesmo exercicio com o braço esquerdo.

Terceiro exercicio.

1.º Elevar a massa ao hombro.

2.º Descer pela frente elevando a mão á altura do hombro.

3.º Repousar no sólo.

4.º Elevar a massa ao hombro.

5.º Descer horisontalmente pela direita.

6.º Voltar com ella ao hombro.

7.º Descer horisontalmente para a esquerda.

8.º Voltar com ella ao hombro.

9.º Repousar no sólo.

10.º Os mesmos exercicios com o braço esquerdo.

11.º Descer horisontalmentepara a retaguarda.

12.º Voltar com ella ao hombro.

13.º Repousar no sólo.

14.º Voltar com ella ao hombro e repousar no sólo.

15.º Elevar perpendicularmente acima da cabeça.

16.º Baixar horisontalmente para a direita.

17.º Elevar e baixar ao lado esquerdo.

18.º Repousar no sólo.

19.º O mesmo com o braço esquerdo.

20.º Elevar a massa ao hombro.

21.º Trabalho com duas massas.

Repetem-se os mesmos exercicios, praticando todos os tempos com os dois braços.

Dos movimentos seguidos em 10 tempos com duas massas.

1.º Elevar as massas com os braços estendidos para frente do corpo.

2.º Elevar com os braços estendidos para cima da cabeça.

3.º Voltar á primeira posição.

4.º Unir as massas em frente dos peitos.

5.º Tornar á primeira posição.

6.º Fazendo esquadro com os ante-braços, elevar as massas.

7.º Tornar á primeira posição.

8.º Rotação dos braços para frente.

9.º Rotação dos braços para traz.

10. Elevar as massas para baixo com os braços estendidos ao longo do corpo.

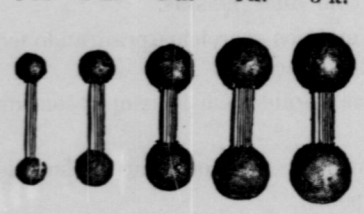
7.ª LIÇÃO

ALTÉRES

Este apparelho é formado por duas espheras unidas entre si por um travessão (ou pega), guardando entre si uma distancia mais larga que a palma da mão.

Estas duas espheras devem ser iguaes em peso e tamanho. O comprimento do travessão (ou pega) deve ser de 15 a 20 centimetros. (Fig 14)

Fig. 14



Os exercicios deste apparelho; dividem-se em duas classes.

PRIMEIRA CLASSE: TRABALHO a pé firme.

SEGUNDA CLASSE: TRABALHO marchando.

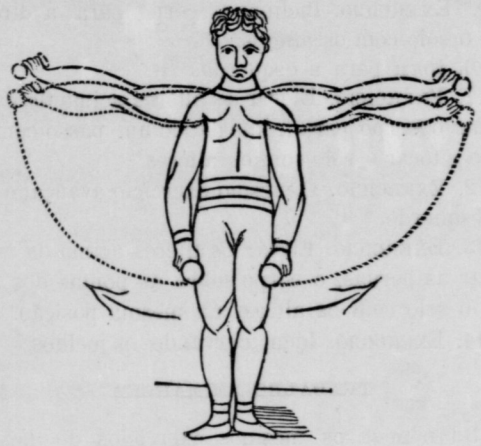
Posição da partida. O alumno deve tomar em cada uma das mãos um altér e, com os braços estendidos ao longo do corpo, collocar os altéres de modo que a parte dorsal das mãos toque ás coxas, ficando as duas espheras interiores de cada um dos altéres tangentes.

TRABALHO a pé firme.

1.° EXERCICIO. Elevar os altéres á altura dos hombros, com os braços estendidos para direita e para esquerda, as mãos em posição.

2.° EXERCICIO. Elevar os altéres á altura dos hombros, os braços estendidos para frente, os altéres horisontaes. (Fig. 15)

Fig. 15



3.° EXERCICIO. Elevar os altéres com os braços estendidos para traz em primeiro tempo e em segundo volta-se á primeira posição.

4.° EXERCICIO. Elevar os altéres com os braços estendidos para a direita e depois para a esquerda e assim continua até á voz: *alto*!

5.° EXERCICIO. Elevar os altéres perpendicularmente acima da cabeça e, fazendo a flexão do antebraço, trazel-os sobre o peito e voltar á primeira posição.

6.° EXERCICIO. Elevar os altéres ao peito e alongar os braços á direita e para esquerda, voltando á primeira posição.

7.° EXERCICIO. Elevar os altéres sobre o peito, estendendo os braços para frente em seguida.

8.° Exercicio. Dobrar o tronco do corpo para frente e tocar o solo com os altéres.

9.° Exercicio. Inclinar o corpo para a direita e tocar o sólo com os altéres.

10. Idem para a esquerda.

11. Exercicio. Elevar os altéres acima da cabeça, inclinar o corpo para frente dando um passo com o pé direito e tocar o sólo com os altéres.

12. Exercicio. O mesmo exercicio avançando com o pé esquerdo.

13. Exercicio. Elevar os altéres acima da cabeça, apertar as pernas, o corpo sobre as pontas dos pés e tocar o solo com os altéres na mesma posição.

14. Exercicio. Idem curvando os joelhos.

TRABALHO EM MARCHA

Repetem-se os mesmos exercicios de flexão e extensão para os lados, para a frente e para a retaguarda, combinados com o passo ordinario — e lateral. Podem tambem fazer-se os seguintes movimentos na marcha.

1.° Elevar os alteres com os braços estendidos para os lados.

2.° Para cima da cabeça.

3.° Tornar á primeira posição.

4.° Elevar os altéres ao peito curvando os ante-braços e tocar as espheras.

5.° Tornar á primeira posição.

6.° Elevar os altéres com os ante-braços em posição do esquadro.

7.° Tornar á primeira posição.

8.° Rotação dos braços para frente.

9.° Idem para traz.

10. Deixar cahir os braços ao longo do corpo, em seguida elevar os altéres ás coxas, tocando-as com a parte dorsal das mãos.

8.ª LIÇÃO

DAS BARRAS ESPHERICAS

As barras esphericas são formadas de duas espheras de ferro do mesmo peso, reunidas entre si por um travessão de comprimento que varia de 90 °/m a 1.m (Fig. 16)

Fig. 16

1.ª Posição. As mãos prendem a barra perto das espheras, ficando os braços cahidos e a parte dorsal das mãos voltadas para diante.

2.° Posição. A mesma posição pela retaguarda.

Os exercicios podem ser feitos de cinco modos.

1.° Trabalho a pé firme.

2.° Trabalho marchando.

3.° Trabalho de dois alumnos com uma só barra.

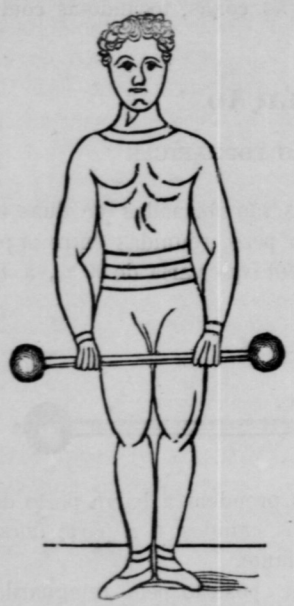
4.° Trabalho de tres alumnos com duas barras.

5.° Trabalho de dois alumnos com duas barras.

Primeiro exercicio. Estando o alumno com a barra em primeira posição, á voz — elevar a barra contra o hombro esquerdo ! elle voltará a parte dorsal da mão esquerda para a retaguarda e fará a barra se elevar, depois de a ter posta na posição vertical até que toque ao hombro esquerdo (1.ª posição). Fig. 17)

BIBLIOTECA
ARQUIVO PUBLICO MINEIRO

Fig. 17



2.° EXERCICIO. Idem para o hombro direito.

3.° EXERCICIO. Estando o alumno em 1.ª posição, voltará a parte dorsal da mão esquerda para a retaguarda e collocará a barra em posição vertical, curvando sómente o braço esquerdo, o direito inclinado para a esquerda e atravessando o ventre.

4.° EXERCICIO. Elevar a barra horisontalmente á altura dos hombros para frente e voltar á primeira posição.

5.° EXERCICIO. Idem para a direita.

6.° EXERCICIO. Idem para a esquerda.

7.° EXERCICIO. Elevar a barra á altura dos hombros, curvando os braços muitas vezes até á voz: *alto!*

8.° EXERCICIO. Elevar a barra sobre os peitos, curvando os braços.

9.° EXERCICIO. Idem para a direita.

10.° EXERCICIO. Idem para a esquerda.

11.° EXERCICIO. Elevar a barra da posição á altura dos hombros, e d'ahi acima da cabeça, voltar á primeira posição.

12.° EXERCICIO. Encostar a barra no sôlo, fazendo a flexão dos joelhos e pés, e depois eleval-a acima da cabeça e em seguida voltar á primeira posição.

13.° EXERCICIO. Baixar o corpo á direita ou á esquerda, fazendo tocar no sólo com as espheras.

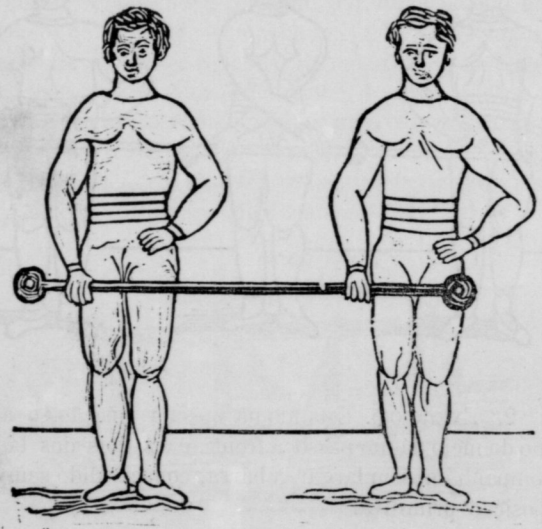
SEGUNDO TRABALHO MARCHANDO

REPETEM-SE os mesmos trabalhos, estando o alumno em marcha.

TERCEIRO TRABALHO DE DOIS ALUMNOS COM UMA BARRA

1.° EXERCICIO. Dois alumnos tomam a barra, cada um delles segurando-a com a mão esquerda. Quando o professor der a voz: Em frente, ordinario; marche! os dois alumnos começarão a marcha, que sómente será interrompida á voz *alto!* (Fig. 18)

Fig. 18



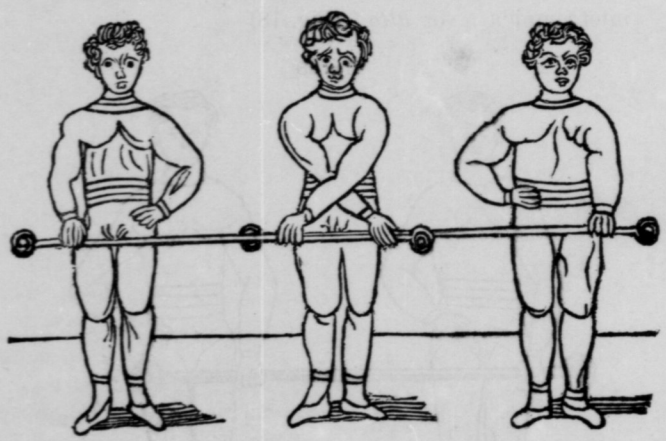
Estes exercicios podem ser muito variados e dependem do professor, que procurará varial-os o mais possivel, combinando os exercicios já conhecidos.

Quarto exercicio. Trabalho com tres alumnos e duas barras.

1.° Exercicio. O alumno da direita tem uma das barras na mão direita, o do meio na mão esquerda, o da esquerda tem a outra barra na mão esquerda e o do meio na mão direita.

Os alumnos ficam por traz das barras. (Fig. 19)

Fig. 19



2.° Exercicio. Estando na mesma posição, o alumno do meio dá um passo á frente e os dois dos lados acompanham, sem largar a barra, conservando sempre a posição primitiva.

QUINTO TRABALHO DE DOIS ALUMNOS COM DUAS BARRAS

1.° Exercicio. Estando os dois alumnos de frente um para o outro, elevam as barras á altura dos hombros pela flexão dos cotovellos.

2.° Exercicio. Na mesma posição, elevam as barras alternativamente á direita e á esquerda.

3.° Exercicio. Elevar as barras á direita e á esquerda e acima da cabeça.

4.° Exercicio. Marchar para a frente e para a rectaguarda, acompanhando os movimentos dos braços com as barras.

9.ª LIÇÃO

DAS PARALLELAS

Este apparelho é formado por duas barras horisontaes de $1^{m}\,50^{c}$ de comprimento e a parte superior das barras deve ser redonda, de modo que a mão possa apoiar-se nellas sem difficuldade, e sobre quatro pés fincados na arèa. A distancia de uma e outra barra varia segundo a altura dos alumnos.

Para menores uns 30 a 40 centimetros e para maiores 50 a 60 centimetros de distancia. (Fig. 20)

Fig. 20

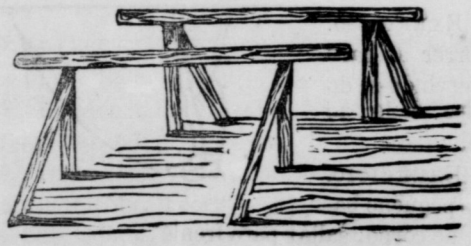


Fig. 21

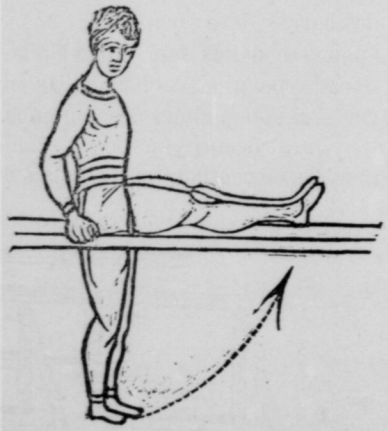
Diversos são os exercicios que se podem fazer.

1.° Exercicio. Collocar as mãos sobre as barras de modo que a parte dorsal dellas fique para fóra e elevar o corpo, sustentando-o por algum tempo. (Fig. 21)

2.° Exercicio. O mesmo que o precedente, tendo a parte dorsal das mãos voltadas para dentro.

3.° Exercicio. Estando as mãos apoiadas sobre as barras, deixar cahir o corpo até que os ante-braços fiquem collocados sobre as barras. (Fig. 22)

Fig. 22



4.° Exercicio. Deixar cahir o corpo sobre o braço direito, ficando o esquerdo em 1.ª posição

5.° Exercicio. Saltar as barras para a direita e esquerda.

6.° Exercicio. Percorrer as barras, servindo-se do impulso dado ao corpo.

7.° Exercicio. Dando pequeno balanço ao corpo, saltar para frente

8.° Exercicio. Dando pequeno balanço ao corpo, saltar para traz.

9.° Exercicio. Mover-se sobre os braços em grandes flexões.

PRANCHA

10.° Exercicio. Aproveitando o apoio dos braços sobre as barras, eleva vagarosamente o corpo, conseguindo assim a posição.

11.° Exercicio. (perigoso).

O alumno, tendo os pés sobre as barras, perfila-se. Depois verga o corpo para traz até collocar as mãos sobre ellas. Em seguida desfaz a posição.

12.° Exercicio (perigoso).

Equilibrar o corpo sobre as mãos e mover-se em toda a extensão das barras.

13.° Exercicio. Suspensão pelos pés voltados para traz e as mãos diante. (Sereia).

14.° Exercicio. Passagem da perna direita por baixo do ante-braço.

15.° Exercicio. Idem para a esquerda.

16.° Exercicio. Equilibrio do corpo para cima sobre os cotovellos.

17.° Exercicio. Mudar a posição das mãos para diante, aproveitando-se do impulso dado ao corpo.

18.° Exercicio. Collocando os ante-braços sobre as barras, elevar o corpo até á posição horisontal.

19.° Exercicio. Curvar ao mesmo tempo os braços, deixando cahir o corpo e os joelhos de modo que os pés não toquem o sólo.

Fig. 23

SALTOS

20.° Exercicio. Salto do corpo para traz.

21.° Exercicio. Idem com balanço do corpo para frente.

22.° Exercicio. Equilibrio do corpo sobre as extremidades das barras; em seguida, salto do corpo para a retaguarda.

10.ª LIÇÃO

CORDAS DE NÓS E LISA

1.° Exercicio. Subir e descer em uma corda denós, com apoio dos pés. O alumno segura a corda omais alto possivel e, fazendo flexão nos braços, curva o ante-braço, faz a mudança da mão direita para cima, em seguida da esquerda e assim continua até chegar ao ultimo nó. E para descer observa os mesmos movimentos em sentido contrario. (Fig. 23)

2.° Exercicio. Subir com apoio dos pés. Sendo a posição das mãos a mesma que a do exercicio precedente, o alumno ajuda o movimento ascendente com os joanêtes dos pés.

3.° Exercicio. Subir e descer em uma corda lisa com auxilio dos pés. O discipulo segura a corda o

mais alto possivel e faz flexão nos braços, mudando as mãos para cima e auxiliando o movimento com os joanêtes dos pés.

4.° Exercicio. Subir e descer em uma corda lisa sem apoio dos pés. Observando as regras do exercicio anterior, o alumno subirá pela corda sem auxilio dos pés.

5.° Exercicio. Descida. O alumno empregará a força necessaria para regular a descida, afim de não tomar grande velocidade.

6.° Exercicio. Sentar em uma corda para descançar. O alumno, estando suspenso pelas mãos, larga a esquerda e segura a parte inferior da corda, debaixo da coxa esquerda, e levanta á altura da mão direita. Segura as duas partes com uma só mão, deixa cahir a outra ao lado, fazendo esquadro das pernas.

7.° Exercicio. Descançar em uma corda sobre um ou ambos os pés. Estando o alumno suspenso, apanha a parte da corda que se acha abaixo dos pés com a mão direita e eleva-a acima do ponto da corda em que se acha a mão esquerda, formando uma especie de estribo, onde colloca um ou ambos os pés.

ESCADA OBLIQUA

Estes exercicios, que são feitos em uma escada de madeira collocada obliquamente, dividem-se em 3 classes.

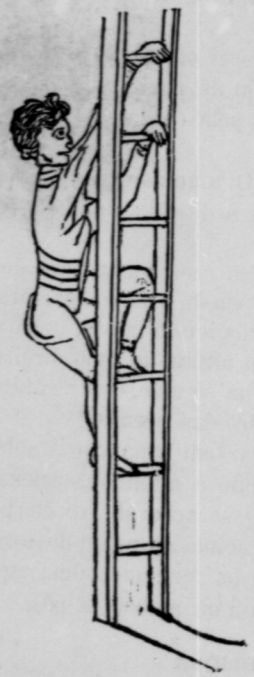
1.ª classe. Subir e descer pela frente da escada.

2.ª classe. Subir e descer pela retaguarda.

3.ª classe. Subir pela frente e descer pela retaguarda.

1.° Exercicio. Subir com as mãos nos degraus com auxilio dos pés. O alumno no primeiro tempo

Fig. 24



colloca as mãos nos degraus e em segundo tempo faz flexão e toma o degrau immediato e assim continua até chegar ao ultimo. E para descer emprega os mesmos movimentos em sentido contrario. (Fig. 24)

2.º Exercicio. Subir e descer pela retaguarda. Subir com auxilio dos pés nos banzos da escada. Os mesmos principios que no primeiro exercicio.

3.º Exercicio. Subir pela frente e descer pela retaguarda. O discipulo, chegando ao alto da escada, segura com a mão esquerda ou direita o banzo acima e perto de um degrau põe o pé direito ou esquerdo fóra da escada, applicando o corpo ao longo do banzo direito ou esquerdo, segura pela retaguarda com a mão direita ou esquerda o degrau e deixa ir o corpo para traz da escada e colloca os pés sobre um degrau e assim continua até que possa saltar ao terreno.

4.º Exercicio. Subir e descer com as mãos nos banzos. O alumno estende os braços para cima e colloca as mãos aos banzos e com o corpo bem esticado passa a fazer flexão dos ante-braços e em seguida sobe a mão direita, depois a esquerda e assim continua

até chegar á extremidade dos banzos da escada. E para descer. O mesmo movimento em sentido contrario.

5.º Exercicio. Subir e descer em (2) tempos nos banzos da escada. O discipulo colloca as mãos nos banzos o mais alto possivel e fazendo flexão dá impulso ao corpo e corre as mãos para cima até chegar á extremidade da escada. E para descer emprega os mesmos principios.

6.º Exercicio. Subir e descer em (2) tempos nos degraus.

Applicam-se os mesmos movimentos do 5.º exercicio.

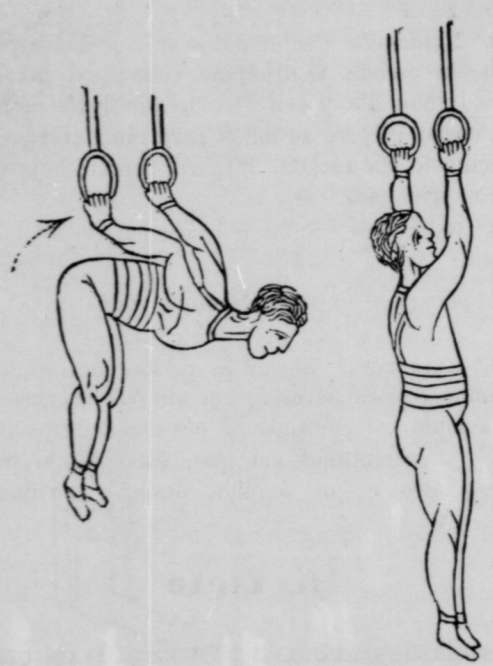
7.º Exercicio. Elevar as pernas em esquadro. O alumno colloca as mãos em um dos degraus e vagarosamente vai elevando os pés nos degraus até que chegue ao penultimo, em que, esticando as pernas, faz esquadro e em seguida desfaz o movimento e desce.

11.ª LIÇÃO

SUSPENSÕES, APOIOS E DESLOCAÇÃO (ARGOLAS)

1.º Exercicio. Fazer flexão. O alumno colloca as mãos nas argolas estendendo o corpo com as pernas unidas; procura curvar os ante-braços e continua por vezes. (Fig. 25)

Fig. 25



2.° Exercicio. Fazer esquadro. O alumno colloca a mão como no antecedente e eleva as pernas unidas para frente, conservando os braços estendidos.

3.° Exercicio. Esquadro e flexão com um braço Os mesmos exercicios com differença que, feita qualquer destas posições, o alumno deixa cahir um dos b aços ao longo do corpo.

4.° Exercicio. Passagem das pernas. O alumno colloca as mãos como no exercicio antecedente e eleva-a a perna direita por cima do braço direito, e, fazendo flexão sobre o braço esquerdo, larga ligeiramente a mão direita e torna á primeira posição.

5.° Exercicio. Os mesmos movimentos que no antecedente feito pelo lado esquerdo.

6.° Exercicio. Fazer peito de pomba. O alumno eleva as mãos como no antecedente, e, collocando o peito dos pés nas argolas, verga o corpo para a area, conseguindo a referida posição, e em seguida volta á primeira posição.

7.° Exercicio. Montar o pulso. O alumno, tomando a posição das argolas, dá um impulso ao corpo, de modo que fique na posição vertical com os braços estendidos ao longo do corpo.

8.° Exercicio. Deslocação. O alumno, tomando as argolas com as mãos, colloca-se na posição vertical, de modo a ficar com os braços estendidos ao longo do corpo. Depois eleva as pernas sobre os braços e faz rodar o corpo, obtendo assim a deslocação.

9.° Exercicio. Ficar de pontas de pés. O alumno colloca os peitos dos pés sobre as argolas e deixa cahir o corpo para baixo em movimente vagaroso e em seguida desfaz.

9.° Exercicio. Ficar de curvas. O alumno colloca as mãos como no exercicio antecedente, e, prendendo as curvas por dentro das argolas, deixa cahir o corpo de leve para baixo e em seguida desfaz o movimento.

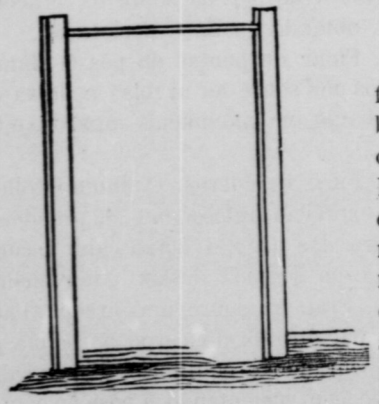
10.° Exercicio. Prancha sobre um braço. O alumno colloca o quadril direito do corpo por cima do braço direito, e, procurando o equilibrio, deixa cahir o braço esquerdo de leve, sustentando a posição com o braço direito.

DOS SALTOS

11.º Exercicio. Salto para a frente. O alumno colloca as mãos como no exercicio antecedente e eleva as pernas por cima dos braços e, dando impulso ao corpo para cima, larga ligeiramente as argolas, conseguindo assim o salto para frente, tendo em vista, ao tocar os pés á area, curvar os joelhos para defender os contra-tempos.

12.º Exercicio. Salto para a recta-guarda. O alumno colloca as mãos como no exercicio antecedente e, contando para si tres tempos, no terceiro une os braços, passando ligeiramente as pernas por fora dos braços, levanta com bastante agilidade a cabeça, largando as mãos, tendo em vista a observação acima em referencia ao modo de chegar ao solo.

Fig. 26

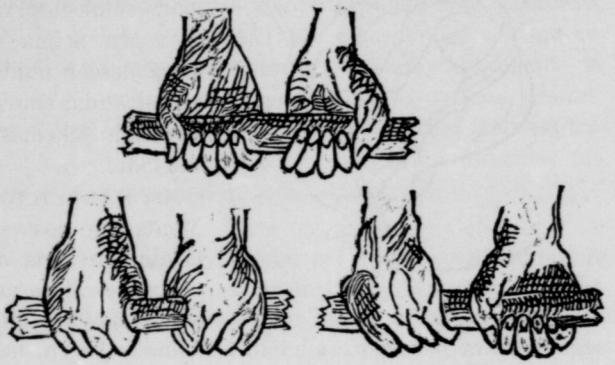


12.ª Lição

DA BARRA FIXA

Este apparelho é formado por uma barra de ferro de cumprimento de 1, 1/2 ou 2 metros e de dois postes de madeira de lei ou mesmo de ferro com altura de 2, 50 a 3 metros fixados na area. (Fig. 26 e 27)

Fig. 27



1.º Exercicio. Flexão e esquadro com um ou ambos os braços. Em primeiro tempo colloca o alumno as mãos no ferro da barra com as unhas voltadas para frente, e, curvando os ante-braços, obtem a posição.

Em segundo, o alumno colloca as mãos como no antecedente, e eleva as pernas unidas para frente, obtendo assim a posição de esquadro.

Em terceiro, as mesmas regras, com differença que, feita qualquer das posições, deixa cahir um braço ao longo do corpo.

2.º Exercicio. Montar de frente. O alumno eleva para cima da barra as pernas unidas, tocando a barriga de leve no ferro da mesma, e em seguida desce pela recta-guarda. (Fig. 28)

Fig. 28

3.° EXERCICIO. Idem para frente e descer pela mesma forma. O alumno para subir observa a regra acima e para descer muda a posição das mãos, descendo pelo mesmo lado.

4.° EXERCICIO. Montar de costas. O alumno toma a barra e colloca as curvas no ferro, em seguida eleva o corpo estendido por cima da barra, fazendo flexão nos braços até que colloque as costas sobre a barra e depois muda a posição das mãos, tocando as partes palmares por baixo da dita barra, e em seguida desfaz a posição.

5.° EXERCICIO. Rodagem de braços. O alumno observa a posição acima, de montar, e em seguida colloca os braços por baixo do ferro da barra tocando as partes palmares das mãos ao peito. Assim com facilidade consegue o referido exercicio.

6.° EXERCICIO. Equilibrio e descahida de curvas. Estando o alumno com as costas apoiadas sobre a barra, estende os braços, procurando a posição do equilibrio. Depois curvando as pernas descahe vagarosamente sobre as curvas.

7.° EXERCICIO. Rodagem de rins. O alumno observa a regra de montar de costas e em seguida muda as mãos e sustenta a posição do equilibrio, procura o geito da posição, conseguindo assim dar muitas voltas com ligeireza.

8.° EXERCICIO. Trocadilhas, em flexão e com balanço. No primeiro tempo o alumno procura fazer flexão dos ante-braços e, aproveitando este exercicio, muda a collocação das mãos e assim faz por muitas vezes. Em segundo o alumno toma a extremidade da barra e, balançando o corpo com as pernas unidas, dá ligeiramente a volta do corpo para o lado contrario e assim continua, porém com muito cuidado, por ser uma das posições de algum perigo.

9.° EXERCICIO. Salto de curvas. Collocando as curvas na barra, balanceia o corpo e, contando para si tres tempos, no ultimo tira ligeiramente as curvas, levantando a cabeça com bastante agilidade, tendo em vista, ao tocar á area, recahir o peso do corpo sobre as pontas dos pés, curvando os joelhos

10.° EXERCICIO. Prancha dos pulsos. O alumno tendo em vista a regra de montar de frente, em seguida une as mãos, tocando as partes palmares por cima do ferro, une mais os cotovellos aos lados do corpo, conseguindo com as pernas unidas estender o corpo de modo que elle occupe a posição horisontal.

11.° EXERCICIO. Pontas de pés, calcanhares e cogote. No primeiro, o alumno colloca as pontas dos pés na barra e largando as mãos deixa cahir o corpo vagarosamente, tendo cuidado, por ser perigosa esta posição. (Fig. 29)

Fig. 29

No segundo. O alumno eleva os calcanhares ao ferro da barra, verificando com bastante cuidado si pode conseguir a referida posição, tendo em vista que esta posição éuma daquellas em que occorremais perigo.

No terceiro o alumno eleva o cogote sobre o ferro da barra e, fazendo experiencia, verifica se pode ou não resistir o peso do corpo nesta posição.

DAS RODAGENS DE CURVAS

12.° EXERCICIO. Rodagem de uma curva. O alumno monta a barra com uma perna, passando-a por entre os braços e em seguida muda a posição das mãos, fazendo o exercicio para frente; e sendo para a retaguarda, far-se-ha a rodagem com as mãos na primeira posição.

13.° EXERCICIO. Rodagem de duas curvas. O alumno observa as regras acima, tendo em vista a mudança das mãos.